

○テストの内容

分類	種目	内 容
第1群	水泳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 平泳ぎ 25m + 平泳ぎ以外の泳法 25m</li> <li>・ 水中からのスタート、スピード感、フォーム、呼吸の仕方</li> </ul>
第2群	マット運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 倒立前転→伸膝前転→側方倒立回転→1/4 ひねり→伸膝後転</li> </ul>
第3群	ハードル走	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 距離…50m、スタート…12m、間隔…男子 8.0m、女子 7.0m</li> <li>・ 高さ…男子 83.8cm、女子 76.2 cm、ハードル台数…5 台</li> </ul>
第4群	柔道	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 礼法</li> <li>・ 受け身</li> <li>・ 立技</li> </ul>
	剣道	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 素振り</li> <li>・ 基本打突</li> </ul>
	ダンス (個人創作)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 内容 (曲を与え即興ダンス)</li> <li>・ 練習 20 分程度</li> <li>・ 発表時間 (計時) 2 分程度</li> <li>◎動きの技術 (姿勢、跳躍、回転、緊張、弛緩)</li> </ul>
第5群	サッカー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ボールリフティング (20 回程度)</li> <li>・ ドリブルシュート (左右)</li> <li>・ ラインゴールゲーム (4 対 4 等)</li> </ul>
	ラグビー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ キック</li> <li>・ ランニングパス (ハンドリング、ランニング)</li> </ul>
	バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ パス (オーバーハンドパス、アンダーハンドパス)</li> <li>・ 対人レシーブ (レシーブ、スパイク)</li> <li>・ スパイク (助走と踏み切り・ジャンプ、スパイクヒット・コース打ち)</li> <li>・ ゲーム (総合技術)</li> </ul>
	バスケット ボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ リバウンド→ドリブル→ジャンプシュート→リバウンドシュート→ドリブル→レイアップシュート</li> <li>・ 5 対 5</li> </ul>
	ハンドボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ランパス、各シュート</li> </ul>